ಸಮಾಲೋಚನಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

Counselling psychology

ಇಂದಿರಾ ಜೈಪ್ರಕಾಶ್

ಸಮಾಲೋಚನೆ (ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್) ಎನ್ನುವುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಪದ. ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಶುಲ್ಕ ಯಾವಾಗ ಪಾವತಿಸಬೇಕು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಣ ಪಾವತಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಂಕಪತ್ರಿಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವುದನ್ನೂ 'ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ! ಅಮೆರಿಕೆಯ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ 'ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಬಂಧೀ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದ್ದು ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ, ಗುಂಪುಗಳು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಸ್ಥಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಬಲರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ಸಮಾಲೋಚಕರು.

ಕಾರ್ಲ ರೋರ್ಸ್ 1951ರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆರಂಭ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. 19 ಮತ್ತು 20 ನೆಯ ಶತಮಾನಗಳ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಂದ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬೆಳೆದದ್ದು ನಿಜವಾದರೂ ಈ ವೃತ್ತಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ತತ್ವಗಳು ಬಹಳ ಹಳೆಯವು. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅದುಮಿಟ್ಟ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲೂ ಇವೆ. ಹಿಂದಿನ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು, ತಾವು ಕಂಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ತಂಡದ ಹಿರಿಯ ಅಥವಾ ಅನುಭವಸ್ಥನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇದು ಅವರ ಭಯ, ಆತಂಕ ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಕುಲದ ಹಿರಿಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಅರ್ಚಕರು ಮುಂತಾದವರ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿಗೂ ನಡೆದಿದೆ.

1860ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಎಂದು ಯುವಕರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ರೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಸ್ಲೋನ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಹಳ ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಎರಡನೆಯ ವಿಶ್ವಸಮರದ ನಂತರ ರೋರ್ಸ್‌ನನ್ನು ಚಿಕಾಗೋ ವಿಶ್ವದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಯುದ್ಧದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ವಯಸ್ಸಾದ ಸೈನಿಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಭಾಗ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತರಬೇತಿಗೆ ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕೂಡಾ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ 'ಮಾತಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಯಾದರೂ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತೀವ್ರವಲ್ಲದ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಿಕ ಜೀವನವನ್ನೆ ಬದಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು

ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯಗಳಿವೆ. ಅವು: ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಅವನ/ಳ ಒಳಗಿರುವ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿ , ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚಕರು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಲೋಚಕರು ತಾದಾತ್ಮ್ಯಾನುಭೂತಿಯಂದ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟುವ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ತಾನು ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಲೋಚಕರು 'ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದೇ ಉತ್ತರ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ತಾನೇ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿಚ್ಛೇದನ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವು ಮುಂತಾದ ಅಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ತಗ್ಗಿಸುವ ಸರಿಯಲ್ಲದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಲು, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಪಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಅಂತರವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ಣಯಗಳಿಗೆ, ಪುನಶ್ಚೇತನದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಿವೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಒಬ್ಬರು ಸಮಾಲೋಚಕರ ಜೊತೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆನೀಡುವ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯೂಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ವರ್ತನಾ ಮಾರ್ಪಾಡಿನ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಮಾಲೋಚಕರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ, ಆನ್ -ಲೈನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳೂ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕರೋನಾದ ಉಪದ್ರವದಿಂದ ಆನ್ - ಲೈನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರಂತೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಮನೋಮಾಪನ, ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ತರಬೇತಿದಾರರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಸಮಾಲೋಚಕರಿಗೆ ವೃತ್ತಿನಡೆಸಲು ಪರವಾನಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಪುನಶ್ಚೇತನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ

ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತಾ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ.